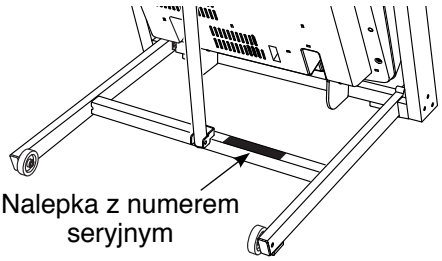
PRO-FORM® PERFORMANCE 750

Nr modelu PETL80913.0
Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce po-
-wyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z numerem seryjnym

OBSŁUGA KLIENTA

W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

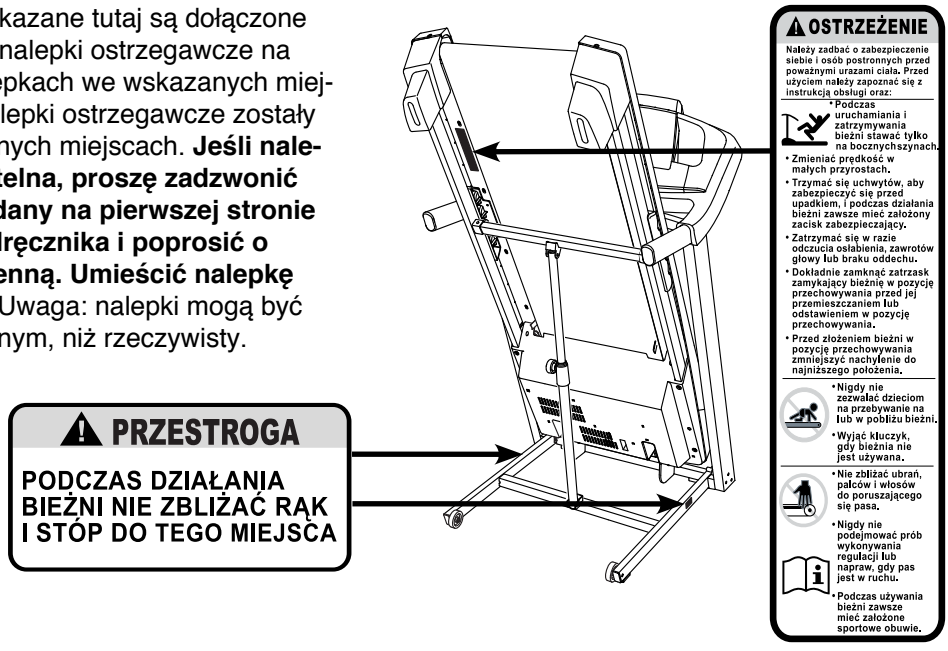
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH 2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI 3
ZANIM ZACZNIESZ 5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI 6
MONTAŻ 7
OBSŁUGA I REGULACJA 13
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ 21
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK 22
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ 25
LISTA CZĘŚCI 26
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 28
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH . . . . . Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU . . . . . Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.


PRZESTROGA
PODCZAS DZIAŁANIA BIEŻNI NIE ZBLIŻAĆ RĄK I STÓP DO TEGO MIEJSCA
OSTRZEŻENIE
Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:
• Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznychszynach.
• Zmieniać prędkość w małych przyrostach.
• Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
• Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
• Dokładnie zamknąć zatrzask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem w pozycję przechowywania.
• Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.
• Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.
• Wyjąć kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.
• Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.
• Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.
• Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

PROFORM jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠OSTRZEŻENIE: Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać o wszystkich ważnych środkach ostrożności w niniejszym podręczniku jak też wszystkie ostrzeżenia umieszczone na Twojej bieżni przed użyciem bieżni. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. **Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.**

2. **Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.**

3. **Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.**

4. **Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.**

5. **Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.**

6. **Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.**

7. **Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.**

8. **Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.**

9. **Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 136 kg lub niższej.**

10. **Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.**

11. **W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na boso, w skarpetach czy w sandałach.***

12. **Kabel zasilający (patrz strona 13) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.**

13. **Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.**

14. **Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.**

15. **Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 22).**

16. **Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15).**

17. **Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.**

18. **Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.**

19. **Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania trendów zmian rytmu pracy serca.**

20. **Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Zawsze wyjmuj klucz, przesuń wyłącznik do pozycji „wyłącz” (p. rys. na s. 5 aby odnaleźć miejsce wyłącznika) i odłącz kabel zasilający.**

21. **Nie próbuj przesuwać bieżni z pochylnią przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na s. 7, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na s. 21.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, by przenosić bieżnię.**

22. **Składając lub przesuwając bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.**

23. **Nie należy zmieniać pochylenia bieżni poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.**

24. **Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.**

25. **Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.**

26. **NIEBEZPIECZEŃSTWO: Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.**

27. **Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.**

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś nową bieżnię PROFORM® PERFORMANCE 750. Bieżnia PERFORMANCE 750 oferuje imponujący zestaw funkcji mający na celu uczynienie Twoich ćwiczeń w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

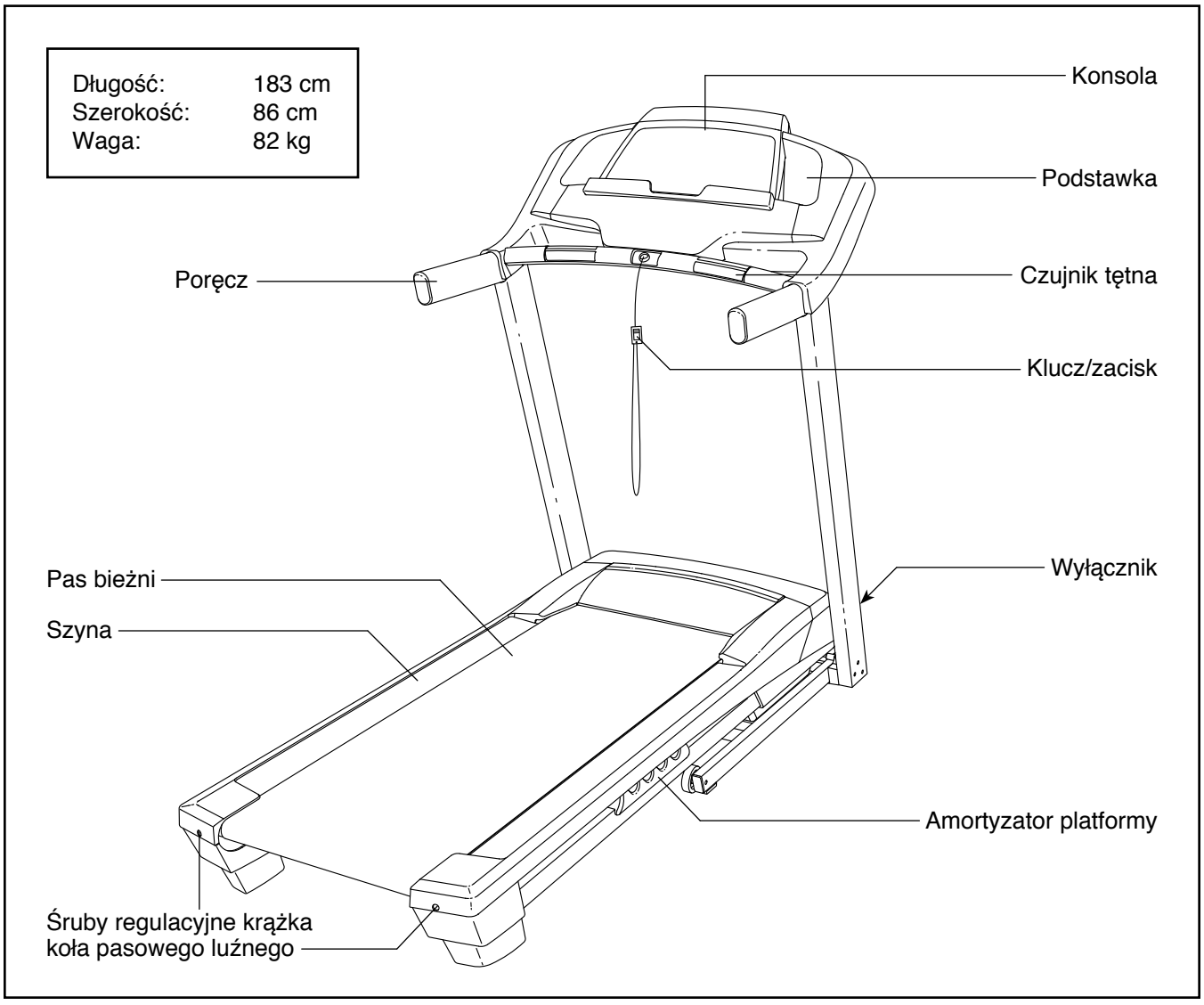
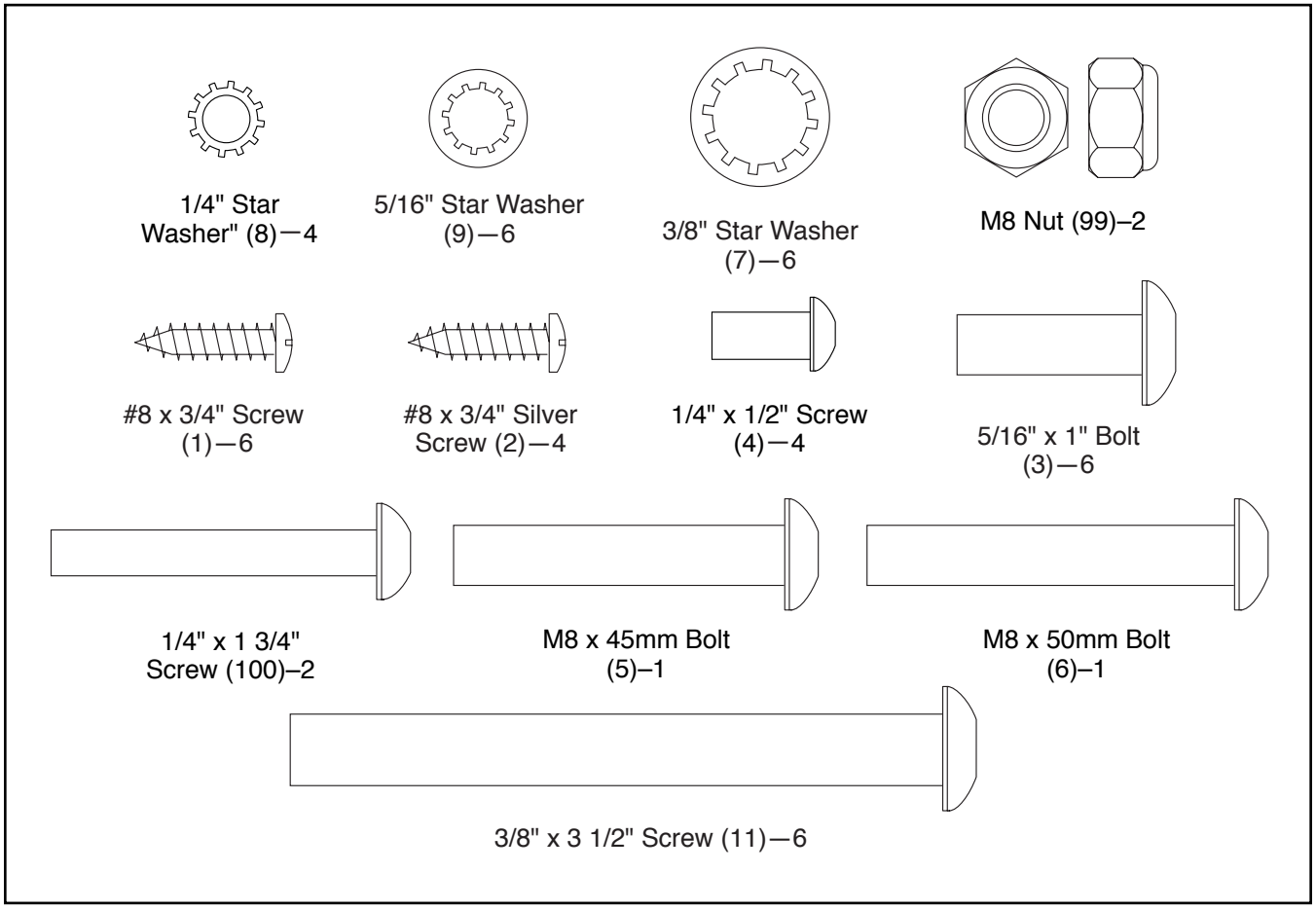


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**

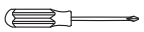

1/4" Star Washer" (8)—4
5/16" Star Washer (9)—6
3/8" Star Washer (7)—6
M8 Nut (99)–2
#8 x 3/4" Screw (1)—6
#8 x 3/4" Silver Screw (2)—4
1/4" x 1/2" Screw (4)—4
5/16" x 1" Bolt (3)—6
1/4" x 1 3/4" Screw (100)–2
M8 x 45mm Bolt (5)–1
M8 x 50mm Bolt (6)–1
3/8" x 3 1/2" Screw (11)—6

MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
- Umieść wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
- Po transporcie na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, wytrzyj go miękką szmatką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
- Części lewe oznaczone są „L” lub „Left”, a prawe „R” lub „Right”.
- Aby odnaleźć małe części, p. s. 6.
- Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:

załączone klucze sześciokątne

jeden klucz nastawny

jeden śrubokręt krzyżakowy 

nożyczki

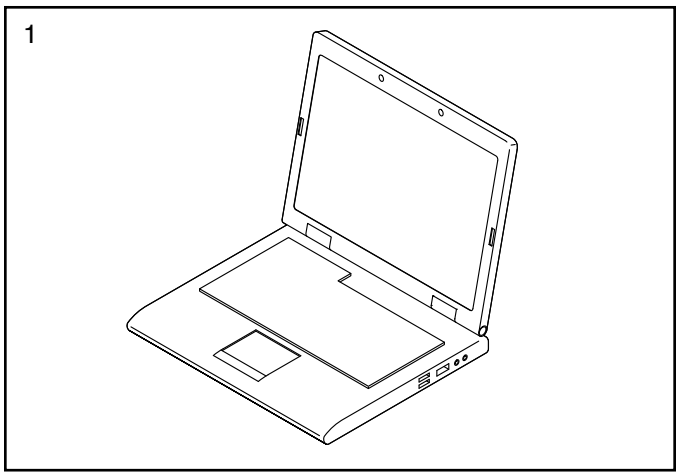
długie szczypce

Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

1. **Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.**

   - aktywacja gwarancji
   - oszczędność czasu przy kontakcie z obsługą klienta
   - informowanie przez nas o nowych wersjach i ofertach

   Uwaga: Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do obsługi klienta (p. czołowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

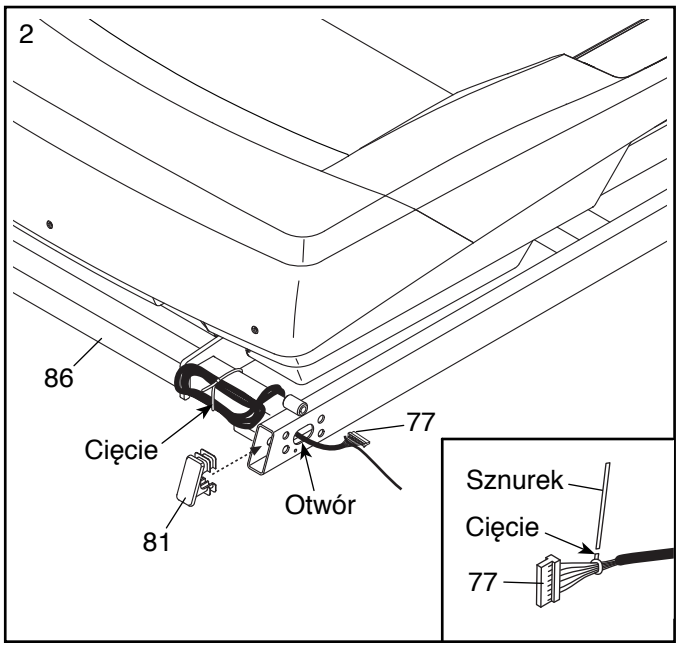


2. **Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.**

   Odnajdź przewód wspornika (77) zwinięty z przodu podstawy (86). Przetnij plastikowy ściąg zabezpieczający przewód wspornika. Wysuń przewód wspornika ze wskazanego otworu.

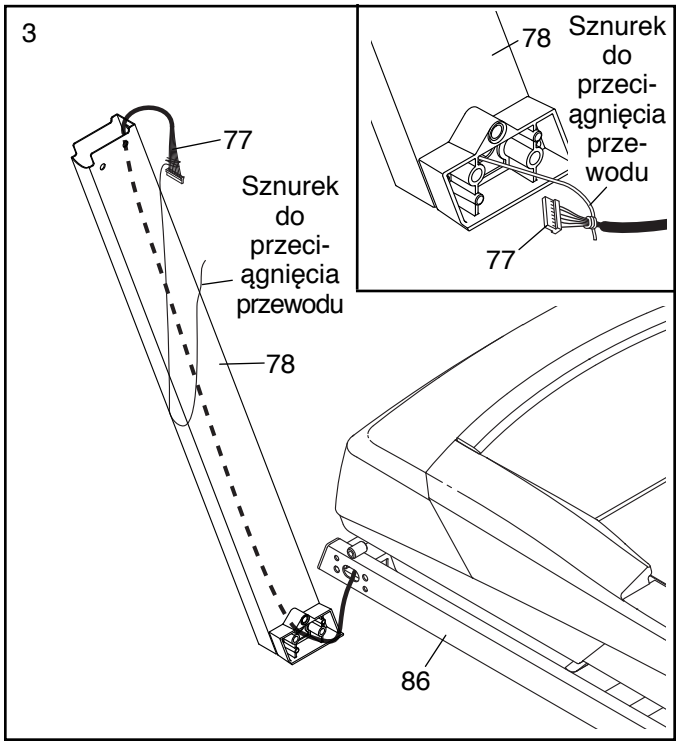
   Wciśnij zaślepkę podstawy (81) z obu stron podstawy (86).

   Por. rysunek w tekście. Przetnij plastikowy sznurek w pobliżu przewodu wspornika (77). **Uważaj, aby nie uszkodzić przewodu wspornika.**



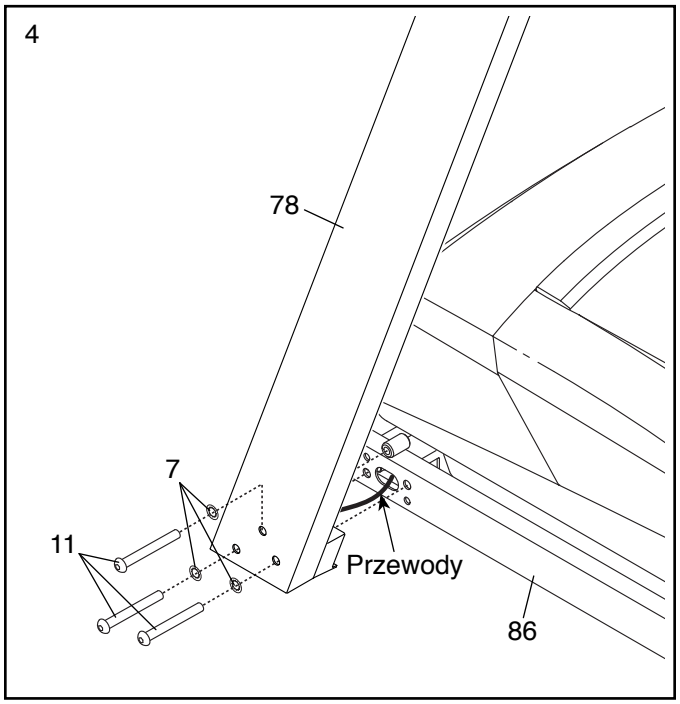
3. Odnajdź lewy wspornik (78). Niech druga osoba przytrzyma lewy wspornik w pobliżu podstawy (86).

   Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu w lewym wsporniku (78) bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (77). Następne włóż przewód wspornika do dolnego końca lewego wspornika, przeciągając drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu przez lewy wspornik.



4. Przytrzymaj lewy wspornik (78) dosunięty do podstawy (86). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodów.** Częściowo dokręć trzy wkręty 3/8" x 3 1/2" (11) za pomocą trzech podkładek odginanych 3/8" (7) do lewego wspornika i podstawy; **nie dokręcaj jeszcze całkowicie wkrętów.**

   Na takiej samej zasadzie przymocować prawy wspornik (nie pokazano). Uwaga: Z prawej strony nie ma przewodów.

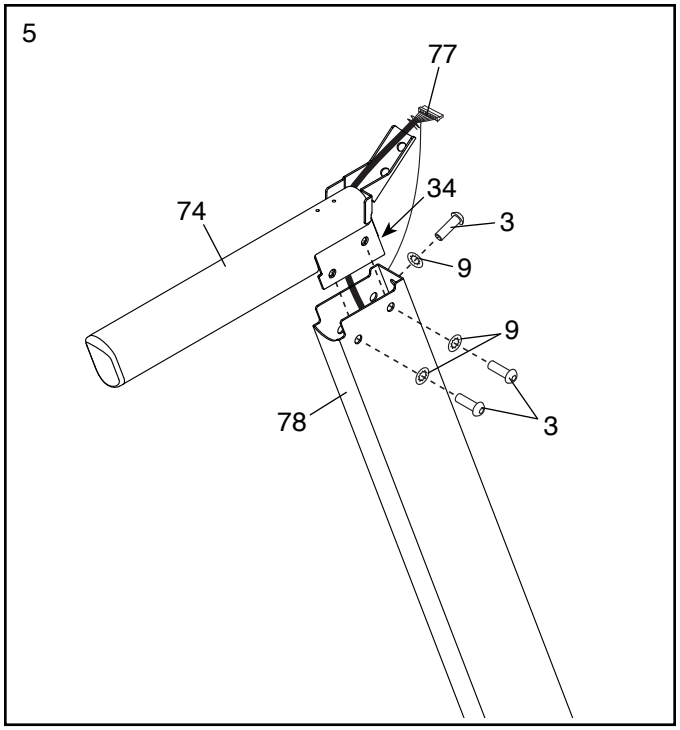


5. Odnajdź lewą poręcz (74). Usuń ściąg z nakrętki klatkowej 5/16" (34). Jeśli to konieczne, wciśnij nakrętkę klatkową z powrotem na miejsce.

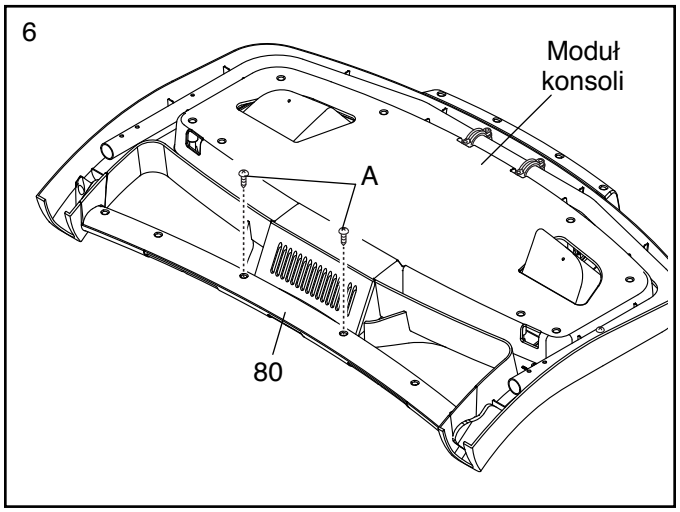
   Przytrzymaj lewą poręcz (74) przy lewym wsporniku (78). Przełóż przewód wspornika (77) przez uchwyt w dolnej części lewej poręczy. Następnie wyciągnij przewód wspornika z końca lewej poręczy.

   Przymocuj lewą poręcz (74) do lewego wspornika (78) za pomocą trzech śrub 5/16" x 1" (3) i trzech podkładek odginanych 5/16" (9) jak pokazano na ilustracji. **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (77). Załóż wszystkie trzy śruby, a następnie dokręć je.**

   Na takiej samej zasadzie przymocować prawą poręcz (nie pokazano). Uwaga: Z prawej strony nie ma przewodów.

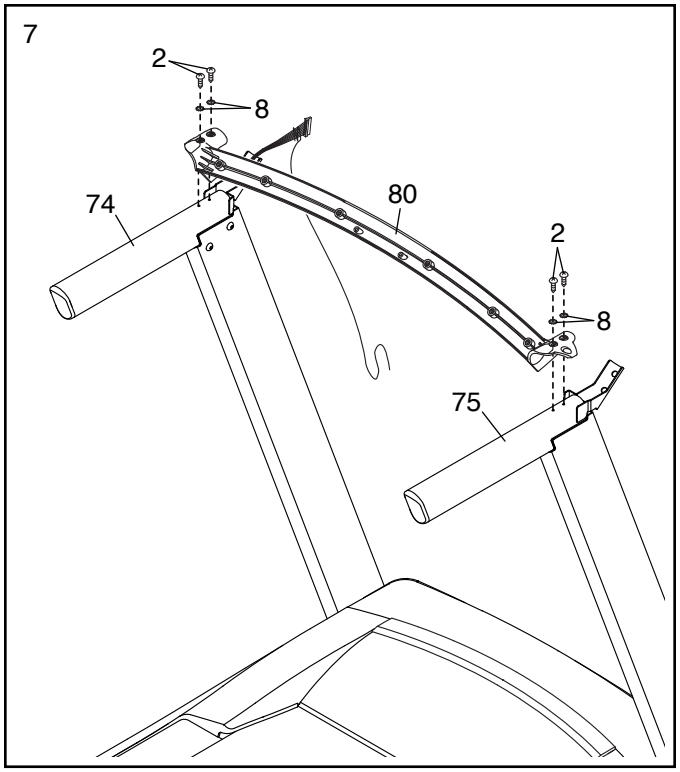


6. Umieść moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni aby uniknąć zadrapania konsoli. Usuń i wyrzuć dwa wskazane wkręty (A). Następnie zdejmij poprzeczkę (80).



7. **WAŻNE: Aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki (80), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów #8 x 3/4" (2).**

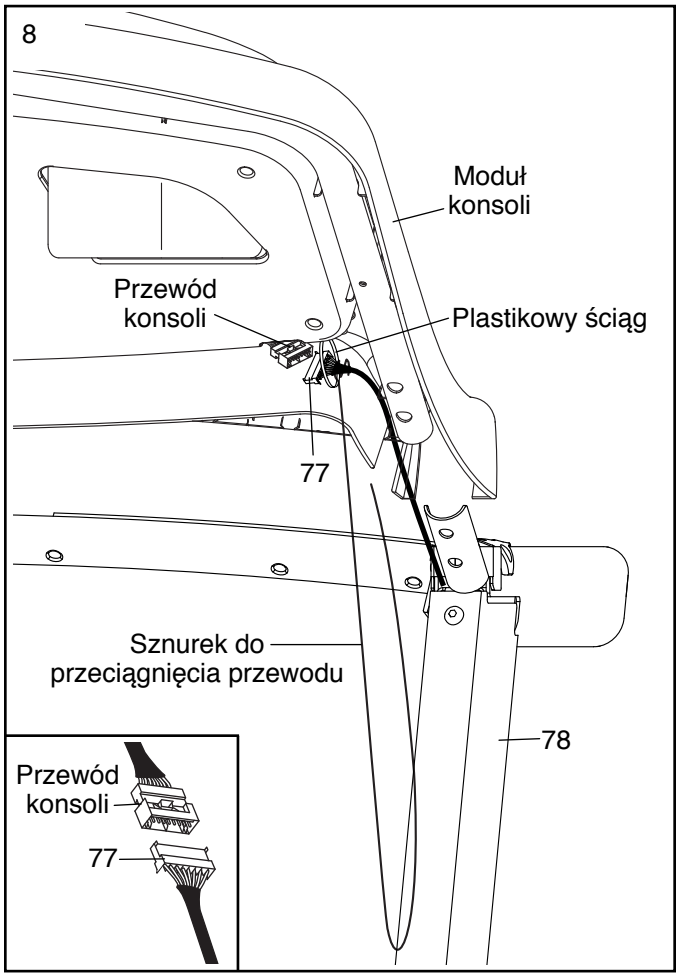
   Umieść poprzeczkę (80) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę do poręczy (74, 75) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (2) i czterech podkładek odginanych 1/4" (8). **Załóż wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



8. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu lewego wspornika (78).

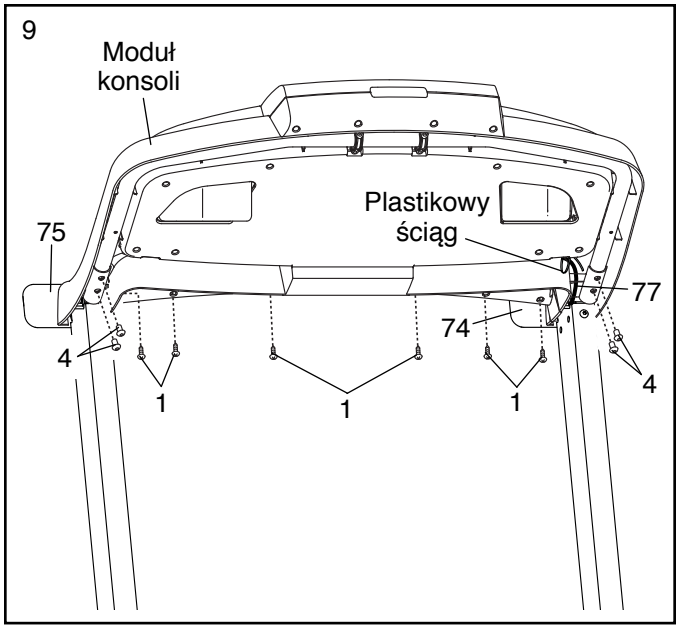
   Włóż koniec przewodu wspornika (77) przez pętlę plastikowego ściągu.

   Przyłącz przewód wspornika (77) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Następnie usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.

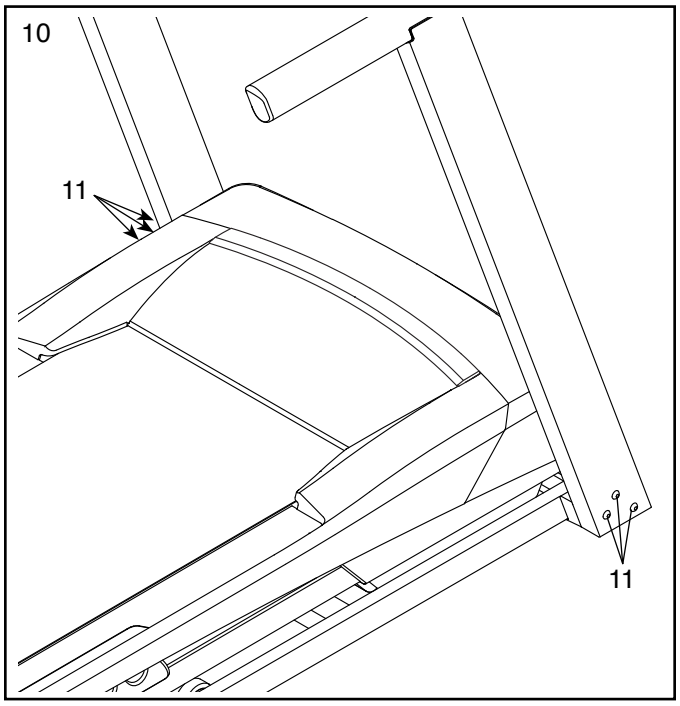


9. Umieść moduł konsoli na lewej i prawej poręczy (74, 75). **Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.** Ściągnij plastikowy ściąg wokół przewodu wspornika (77) i obetnij koniec ściągu. Włóż zwisający przewód wspornika do lewej poręczy.

   Przymocuj moduł konsoli za pomocą sześciu wkrętów #8 x 3/4" (1) i czterech wkrętów 1/4" x 1/2" (4). **Załóż wszystkie dziesięć wkrętów, a następnie dokręć je.**

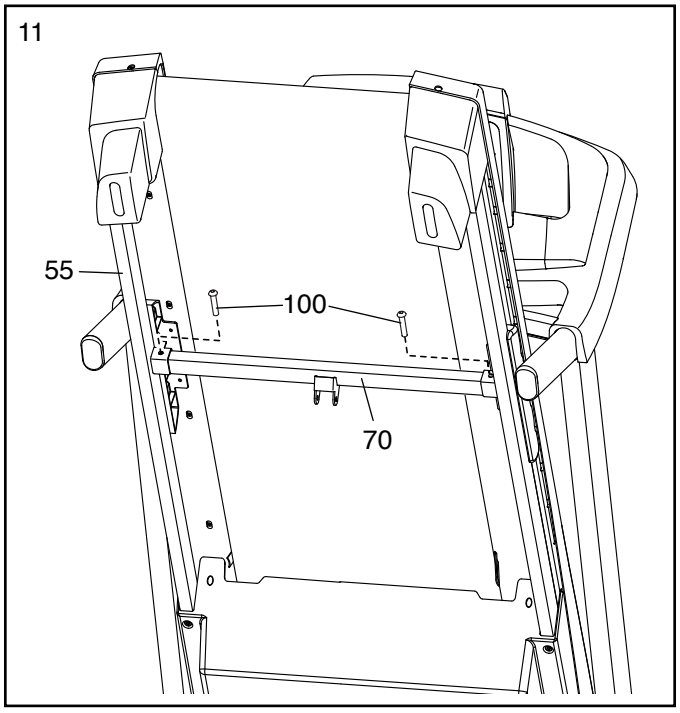


10. Dokręć mocno sześć wkrętów 3/8" x 3 1/2" (11) (po trzy z każdej strony).



11. Unieś ramę (55) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba przytrzyma ramę podczas kolejnych dwóch etapów montażu.**

    Przymocuj poprzeczkę zatrzasku (70) do ramy (55) za pomocą dwóch wkrętów 1/4" x 1 3/4" (100).

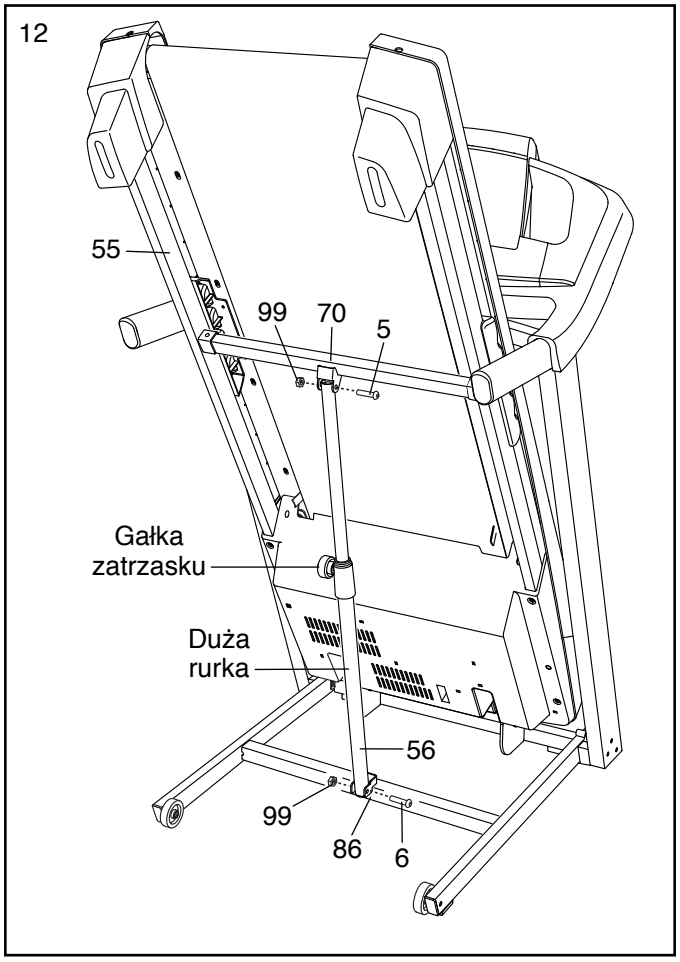


12. Umieść zatrzask zamykający (56) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku znalazły się w pokazanych pozycjach.

    Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (56) do podstawy (86) za pomocą śruby M8 x 50mm (6) i nakrętki M8 (99).

    Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (56) do poprzeczki zatrzasku (70) za pomocą śruby M8 x 45mm (5) i nakrętki M8 (99).

    Opuść ramę (55) (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 21).



13. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe części mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączony klucz sześciokątny w bezpiecznym miejscu; używa się go do regulacji pasa bieżni (por. s. 23 i 24).

OBSŁUGA I REGULACJA

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

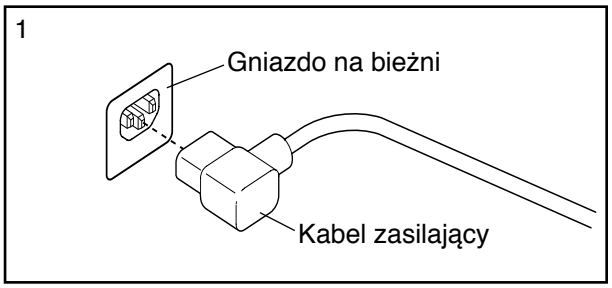
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE: W przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.**

⚠NIEBEZPIECZEŃSTWO:

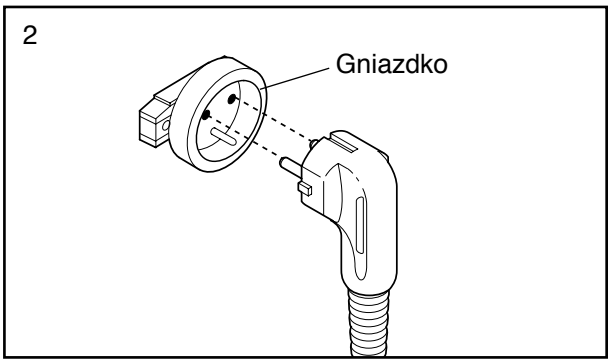
Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu—jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do gniazdka kabel zasilający.

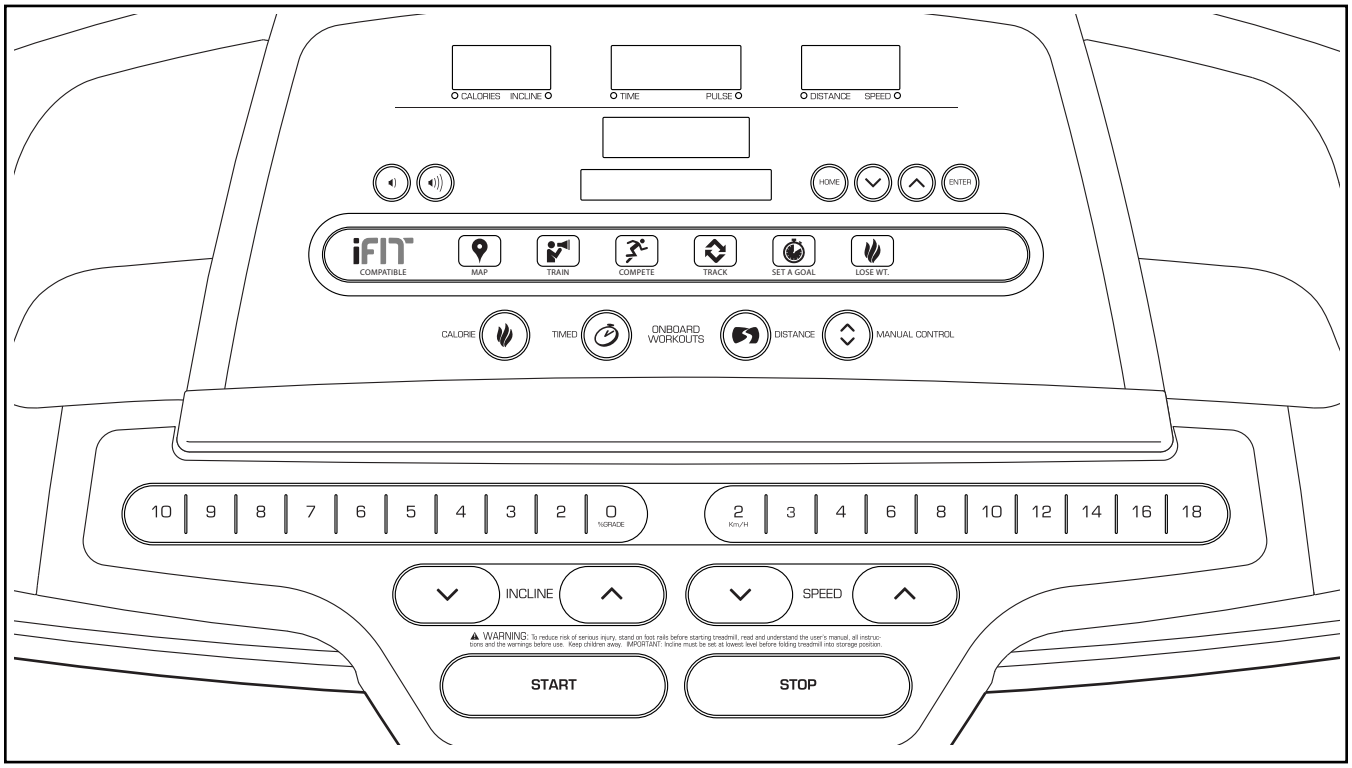
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Odnajdź ostrzeżenia na konsoli w języku angielskim. Te same ostrzeżenia w innych językach można odnaleźć na załączonym arkuszu z nalepkami. Naklej nalepkę w języku polskim na konsoli.

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni oferuje szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń konsola będzie pokazywać bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca używając wbudowanego dotykowego czujnika tętna.

Poza tym konsola posiada szereg gotowych programów ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

Konsola posiada też tryb treningowy iFit, który pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit. Moduł iFit pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, wyścigi z innymi użytkownikami iFit oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz nawet ćwicząc słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń albo książek audio dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli.

Aby włączyć zasilanie, p. s. 15. **Aby skorzystać z trybu manualnego,** p. s. 15. **Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń,** p. s. 17. **Aby skorzystać z trybu treningowego iFit,** p. s. 18. **Aby skorzystać z programu ćwiczeń z ustalonym celem,** p. s. 19. **Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo,** p. s. 19. **Aby skorzystać z systemu informacyjnego,** p. s. 20.

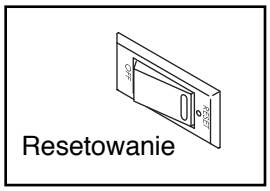
Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 20. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: Jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Gdy po raz pierwszy używasz bieżnię, obserwuj ustawienie pasa bieżni, i jeśli to konieczne, wycentruj go (zob. s. 24).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

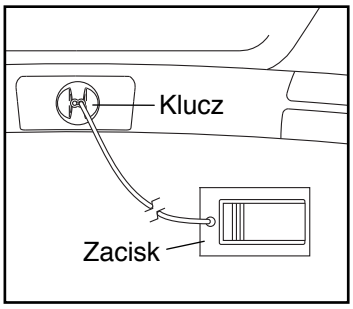
WAŻNE: Jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do kontaktu (p. s. 13). Następnie odnajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Reset (resetującej).



WAŻNE: Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecają się gdy tylko podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 20, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza i wśliźnij zacisk za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili zaświecą się wyświetlacze.



WAŻNE: W sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk, ostrożnie stawiając kilka kroków wstecz; jeśli klucz nie wysuwa się z konsoli, dostosuj pozycję zacisku.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. **Włóż klucz do konsoli.**

   Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. **Wybierz tryb manualny.**

   Jeśli nie jest wybrany tryb manualny, naciśnij przycisk Manual Control (kontroli trybu manualnego) na konsoli.

3. **Uruchom pas bieżni.**

   Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start (startu) lub zwiększania Speed (prędkości), lub jeden z ponumerowanych przycisków zmiany prędkości od 2 do 18.

   Jeśli naciśniesz przycisk Start lub zwiększania Speed, pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 Km/H. Podczas ćwiczenia, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania Speed. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 Km/H; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 Km/H. Uwaga: Po przyciśnięciu przycisku, osiągnięcie wybranego ustawienia prędkości przez pas bieżni może zająć chwilę.

   Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków zmiany Speed, pas bieżni stopniowo będzie zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

   Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed, aby zrestartować pas bieżni.

4. **Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.**

Aby zmieniać nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zmniejszania lub zwiększania Incline (nachylenia) lub jeden z przycisków zmiany nachylenia ponumerowany od 0 do 10. Za każdym naciśnięciem jednego z przycisków, ustawienie pochylni zacznie się stopniowo zmieniać, aż osiągnie wybrany poziom.

5. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

Matryca—gdy wybrano tryb manualny, matryca pokaże tor bieżni przedstawiający 400 metry (1/4 mili). Podczas Twoich ćwiczeń wskaźniki wokół toru będą się pojawiać kolejno aż pojawi się cały tor. Następnie tor zniknie i wskaźniki znowu zaczną się kolejno pojawiać.

Wyświetlacz kalorii/pochylni—ten wyświetlacz pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Ten wyświetlacz będzie także pokazywał poziom nachylenia bieżni za każdą zmianą nachylenia.

Wyświetlacz czasu/tętna—wyświetlacz czasu pokaże upływ czasu. Wyświetlacz pokazuje także Twoje tętno, jeśli korzystasz z czujnika tętna (p. etap 6 z prawej strony).

Wyświetlacz odległości/prędkości—ten wyświetlacz pokaże odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś. Wyświetlacz także pokaże prędkość pasa bieżni przez kilka sekund za każdym razem, gdy prędkość ulegnie zmianie.

Środkowy wyświetlacz—ten wyświetlacz pokaże instrukcje dotyczące programu ćwiczeń.

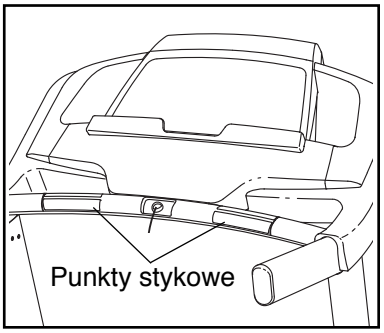
Naciśnij przycisk Powrót, by powrócić do trybu startowego (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 20, aby ustawić tryb startowy). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Powrót ponownie.

Gdy moduł iFit jest połączony z www.iFit.com, symbol iFit na górze wyświetlacza zaświeci się.

Aby zresetować wyświetlacze, naciśnij przycisk Stop, wyjmij klucz, a następnie ponownie wsuń klucz.

6. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

Przed użyciem czujnika tętna, usuń folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Oprócz tego, upewnij się, że masz czyste ręce.



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe czujniki – **nie przesuwaj rąk.** Gdy tętno zostanie wykryte, pojawi się kilka kresek, a następnie pokaże się rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru tętna.**

7. **Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.**

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu 0. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu 0, w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni, naciśnij wyłącznik, by znalazł się w pozycji Off (wyłącz) i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. **Włóż klucz do konsoli.**

   Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. **Wybierz gotowy program ćwiczeń.**

   Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk programów ćwiczeń spalających Calorie (kalorie), programów ćwiczeń z ustalonym czasem Timed (trwania), lub programów ćwiczeń z ustaloną Distance (odległością), aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

   Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże maksymalny poziom pochylni dla programu, jego czas trwania, maksymalną prędkość i nazwę. Ponadto wyświetlony zostaje na matrycy także profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

3. **Zacznij program ćwiczeń.**

   Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed (prędkości), aby zacząć program ćwiczeń. W chwilę po wciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Ujmij poręcze i zacznij maszerować. Uwaga: Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z ustaloną odległością, program zacznie się od trzyminutowego odcinka rozgrzewki.

   Każdy program ćwiczeń składa się z odcinków. Jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: To samo ustawienie prędkości i/lub pochylni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

   Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu.

   Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni pojawi się na wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/lub pochylni.

   Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się. Uwaga: Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z ustaloną odległością, program zakończy się trzyminutowym odcinkiem uspokajającym.

   Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

   Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk Speed lub Incline (nachylenia); **jednakże na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia dla tego odcinka.**

   W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed, aby zrestartować program. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 Km/H. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i nachylenia do zaprogramowanych dla niego parametrów.

4. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

   P. etap 5 na s. 16. Wyświetlacz Time/Pulse (czasu/tętna) pokaże czas pozostały do końca program ćwiczeń zamiast upływu czasu.

5. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

   Por. etap 6 na stronie 16.

6. **Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.**

   Por. etap 7 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z KARTĄ IFIT

Uwaga: Musisz mieć opcjonalny moduł iFit, aby ćwiczyć z programem ćwiczeń iFit. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć komputer podłączony do Internetu z portem USB oraz własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b/g/n z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane). Wymagane jest także członkostwo iFit.com.

1. **Włóż klucz do konsoli.**

   Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. **Upewnij się, że moduł iFit jest włożony do konsoli.**

   Upewnij się, że moduł iFit jest włożony do gniazda na górze konsoli.

   WAŻNE: Aby spełnić wymogi bezpieczeństwa w zakresie wystawienia na fale radiowe, antena i przekaźnik modułu iFit muszą znajdować się w odległości co najmniej 8 cali (20cm) od wszystkich osób i nie powinny być podłączone do żadnego innego przekaźnika ani anteny.

3. **Wybierz użytkownika.**

   Jeśli zarejestrowany jest więcej niż jeden użytkownik, możesz zmieniać użytkowników na głównym ekranie iFit. Naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać użytkownika.

4. **Wybierz program ćwiczeń iFit.**

   Aby wybrać program ćwiczeń iFit, naciśnij jeden z przycisków iFit. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń, musisz dodać program ćwiczeń do swojego planu na www.iFit.com.

   Naciśnij przycisk Map (Mapa), Train (Trening) lub Lose Wt. (Odchudzanie), aby pobrać następny program ćwiczeń tego typu wprowadzony do Twojego planu. Naciśnij przycisk Compete (Konkuruj), by ścigać się w wyścigu, który uprzednio aplanowałeś. Aby zobaczyć historię Twoich ćwiczeń, naciśnij przycisk Track (Śledź). Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem, naciśnij przycisk programów z Set A Goal (ćwiczeń z wyznaczonym celem) (p. s. 19). Aby uzyskać więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit, udaj się na stronę internetową www.iFit.com. Uwaga: Jeśli nie ma programów ćwiczeń wybranego typu na Twoim planie, zostanie pobrany następny program ćwiczeń w Twoim planie.

   Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże czas trwania programu, odległość, którą przejdziesz lub przebiegniesz, przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz oraz nazwę programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

5. **Zacznij program ćwiczeń.**

   Por. etap 3 na stronie 15.

   W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienie dla swojego osobistego trenera audio (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 20).

   W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed (prędkości), aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością ustawioną dla pierwszego odcinka programu ćwiczeń. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

6. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

   Por. etap 5 na stronie 16.

7. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

   Por. etap 6 na stronie 16.

8. **Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.**

   Por. etap 7 na stronie 16.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. **Włóż klucz do konsoli.**

   Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. **Wybierz program ćwiczeń z wyznaczonym celem.**

   Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem, naciśnij przycisk Programów Set A Goal (ćwiczeń z wyznaczonym celem).

   Za pomocą przycisków zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter wybierz cel w zakresie kalorii, czasu lub odległości, a następnie naciśnij przycisk Enter. Następnie naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać cel. Naciskaj przyciski prędkości i pochylni, by wybrać ustawienie Speed (prędkości) i Incline (pochylni) dla programu ćwiczeń. Ekran wyświetli czas trwania i odległość programu ćwiczeń, i przybliżoną liczbę kalorii, jakie spalisz podczas ćwiczenia.

3. **Zacznij program ćwiczeń.**

   Aby rozpocząć program ćwiczeń, wciśnij przycisk Start. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwać. Ujmij poręcze i zacznij maszerować.

   Program ćwiczeń działa tak samo, jak tryb manualny (patrz etap 15 na stronie 17).

   Program ćwiczeń będzie kontynuowany, aż osiągniesz wyznaczony cel. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

   Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

4. **Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.**

   Por. etap 5 na stronie 16.

5. **Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**

   Por. etap 6 na stronie 16.

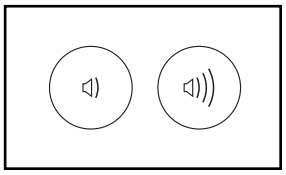
6. **Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.**

   Por. etap 7 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Aby odtwarzać muzykę albo książki audio na głośnikach stereo konsoli, musisz podłączyć odtwarzacz MP3, odtwarzacz płyt kompaktowych albo inny osobisty odtwarzacz audio do konsoli za pomocą gniazda audio.

Aby skorzystać z gniazda MP3, podłącz swój przewód audio i podłącz go do gniazda MP3 z na górze konsoli. Następnie podłącz jego drugi koniec do gniazda w Twoim odtwarzaczu MP3, odtwarzaczu płyt kompaktowych albo innym osobistym odtwarzaczu dźwięku. **Upewnij się, że przewód audio jest włożony do końca.**



Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na osobistym odtwarzaczu dźwięku. Głośność regulujemy za pomocą regulatora osobistego odtwarzacza audio lub znajdujących się na konsoli przycisków regulacji głośności.

Jeśli używasz odtwarzacza płyt kompaktowych i płyta przeskakuje, postaw odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkowania bieżni i personalizację ustawień konsoli.

1. Wybierz tryb informacyjny.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk Stop, wkładając klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop. Gdy wybrano tryb informacyjny, pokazane zostaną następujące informacje:

Wyświetlacz Time/ Pulse (czasu/tętna) pokaże całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni.

Wyświetlacz Distance/ Speed (odległości/ prędkości) pokaże całkowitą liczbę kilometrów (lub mil), którą przebył pas bieżni.

2. Wybierz opcjonalne widoki ekranu.

Gdy wybrany jest tryb informacyjny, naciskaj przycisk strzałki w dół obok przycisku Enter, by wybrać każdy z następujących ekranów:

UNITS (jednostki): Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk Enter. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję ENGLISH (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję METRIC (metryczne).

DEMO MODE (tryb demo): Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego, przesuń wyłącznik do pozycji resetującej i włóż klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na środkowym wyświetlaczu pojawi się wyraz ON. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk Enter albo zmniejszania Speed (prędkości).

CONTRAST LVL (poziom kontrastu): Naciskaj przyciski podnoszenia i opuszczania Incline (pochylni), aby wyregulować kontrast wyświetlaczy. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Jeśli podłączony jest moduł iFit, możesz także wybrać następujące ekrany:

MODULE (moduł): Jeśli podłączony jest moduł iFit, wyświetlacz pokaże wyraz WIFI.

AUDIO COACH (trener audio): Aby włączyć lub wyłączyć tryb trenera audio, naciśnij przycisk Enter.

START MODE (tryb startowy): Tryb startowy pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Powrót. Naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać tryb manualny lub tryb iFit jako tryb startowy.

CHECK WIFI (sprawdź status wifi): Naciśnij przycisk Enter. Środkowy wyświetlacz pokaże numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, status połączenia, siłę sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczbę zarejestrowanych użytkowników i ich imiona, wyniki wyszukiwania DNS, i status serwera iFit, a także czy sprawdzanie się powiodło.

SEND/OBTAIN DATA (wysyłaj/pobieraj dane): Aby przesyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, logi programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, wyrazy TRANSFERS DONE (transfery zakończone) pojawią się na wyświetlaczu.

3. Wyjdź z trybu informacyjnego.

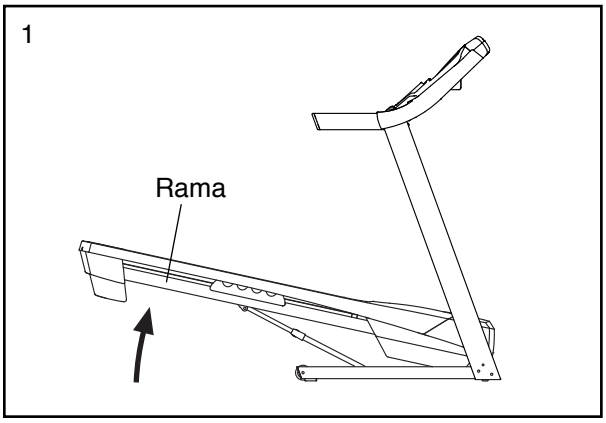
Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

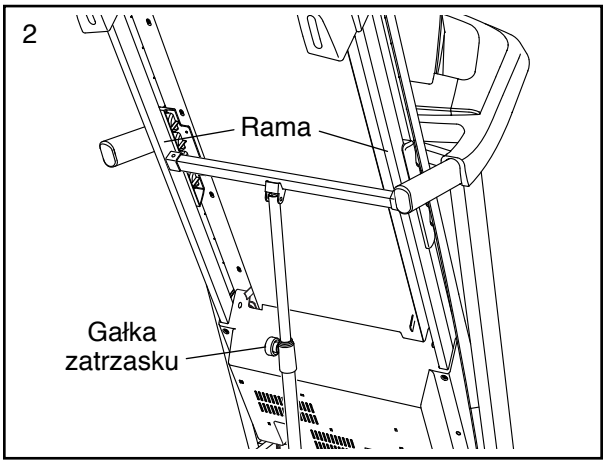
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby zapobiec uszkodzeniom bieżni, opuść pochylnię do najniższego położenia 0% przed składaniem bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. UWAGA: Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

1. Chwyć mocno metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką poniżej. **UWAGA: Nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.**



2. Podnoś ramę aż do zablokowania gałki zatrzasku w pozycji przechowywania. **UWAGA: Upewnij się, że gałka zatrzasku jest zablokowana.**

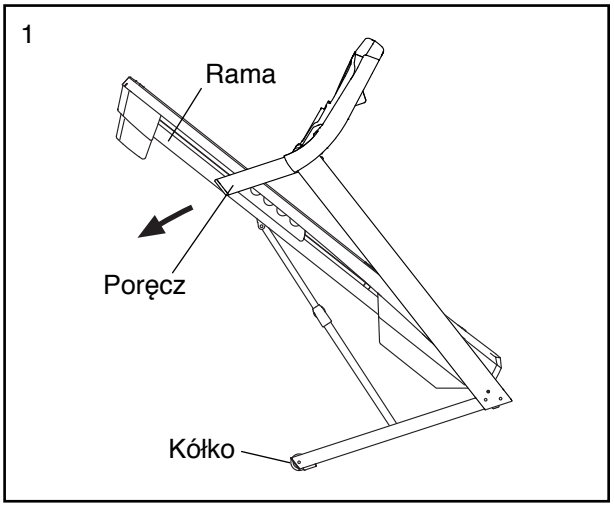


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **UWAGA: Upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Przenoszenie bieżni może wymagać dwóch osób.**

1. Przytrzymaj ramę i jedną poręcz, i jedną stopę oprzyj na kółku.



2. Ciągnij poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieść ją w pożądane miejsce. **UWAGA: Nie przemieszczaj bieżni bez jej przechylenia w tył, nie ciągnij za ramę i nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.**

3. Oprzyj jedną stopę na kółku i ostrożnie opuść bieżnię.

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. **Por. rys. 2.** Przytrzymaj górny koniec ramy bieżni prawą ręką. Następnie pociągnij gałkę zatrzasku w lewo. **WAŻNE: Nie obracaj gałki zatrzasku.** Jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco w przód. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.

2. **Por. rysunek nr 1 z lewej**. Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA: Nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy i nie upuść ramy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.**

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

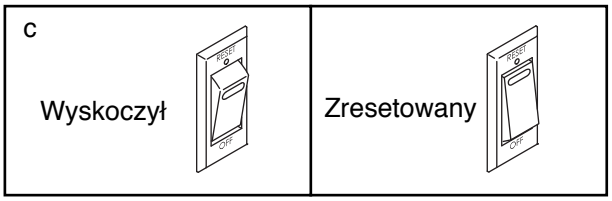
Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Odnajdź objaw usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: Urządzenie się nie włącza

a. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (p. s. 13). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm^2) nie dłuższy niż 1,5 m.

b. Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, sprawdź, czy klucz jest włożony do konsoli.

c. Sprawdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



OBJAW: Bieżnia wyłącza się podczas użycia.

a. Sprawdź wyłącznik (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.

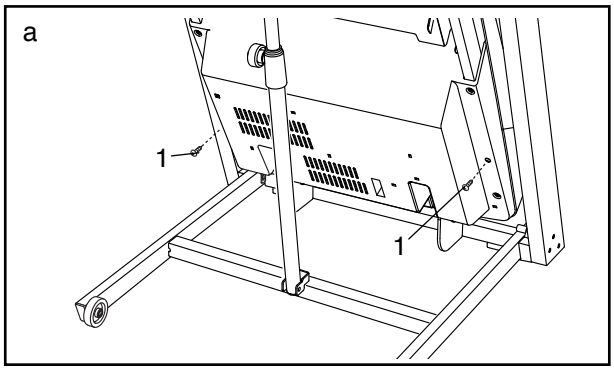
b. Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.

c. Wyjmij klucz z konsoli i włóż go ponownie.

d. Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

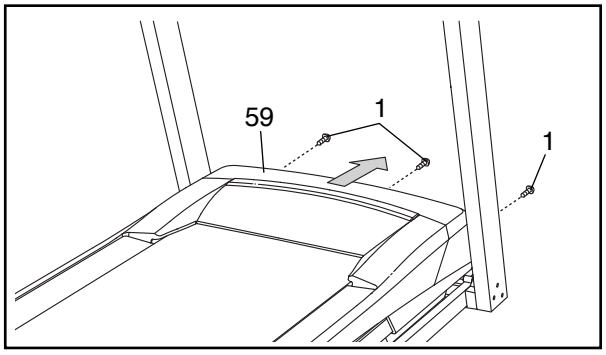
OBJAW: Wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

a. Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.** Umieść bieżnię w pozycji przechowywania (p. JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na s. 21).

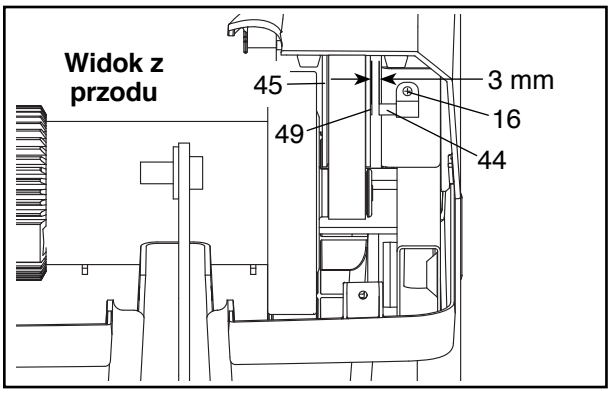


Następnie usuń dwa wskazane wkręty #8 x 3/4" (1).

Następnie opuść bieżnię (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 21). Usuń trzy wkręty #8 x 3/4" (1). Ostrożnie odkręć pokrywę silnika (59).



Odnajdź przekaźnik (44) i magnes (49) po lewej stronie koła pasowego (45). Obróć koło w taki sposób, aby przekaźnik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Należy przy tym upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, poluzuj wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4" (16), przesuń nieco przekaźnik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż pokrywę silnika (nie pokazano) za pomocą pięciu wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



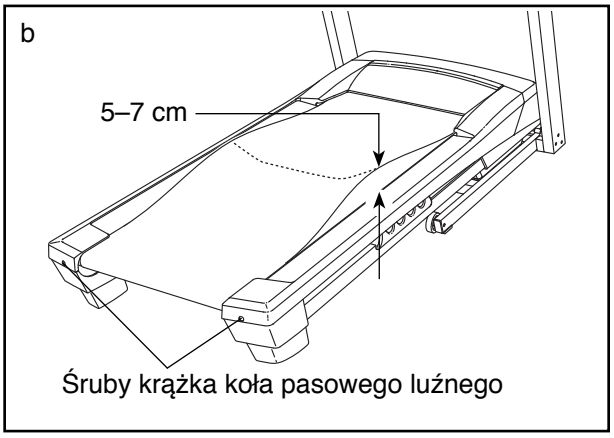
OBJAW: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

a. Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop i zwiększania Speed (prędkości), włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania Speed. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To wykalibruje układ pochylni. Jeśli pochylnia nie zacznie się kalibrować, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline. Po kalibracji pochylni wyjmij klucz z konsoli.

OBJAW: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm^2) nie dłuższy niż 1,5 m.

b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA.** Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 5–7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.

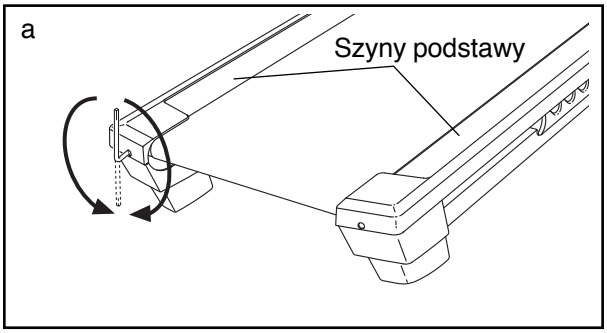


c. Pas Twojej bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: Do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji chyba, że poleci uczynić to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.** Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na czołową okładkę niniejszego podręcznika.

d. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

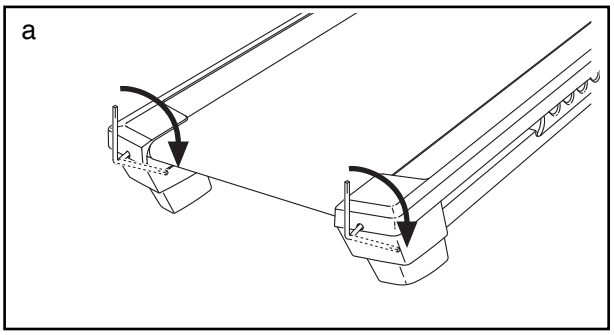
OBJAW: Pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy. WAŻNE: Jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może być uszkodzony.

a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo,** użyj klucza sześciokątnego, by obrócić lewą śrubę krążka koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; **jeśli pas bieżni przesunął się w prawo,** obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Należy uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: Pas bieżni ześlizguje się podczas marszu po nim

a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA.** Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 5–7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową.” Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajduje się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zacznij od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń–nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

LISTA CZĘŚCI

Nr modelu PETL80913.0 R0513A

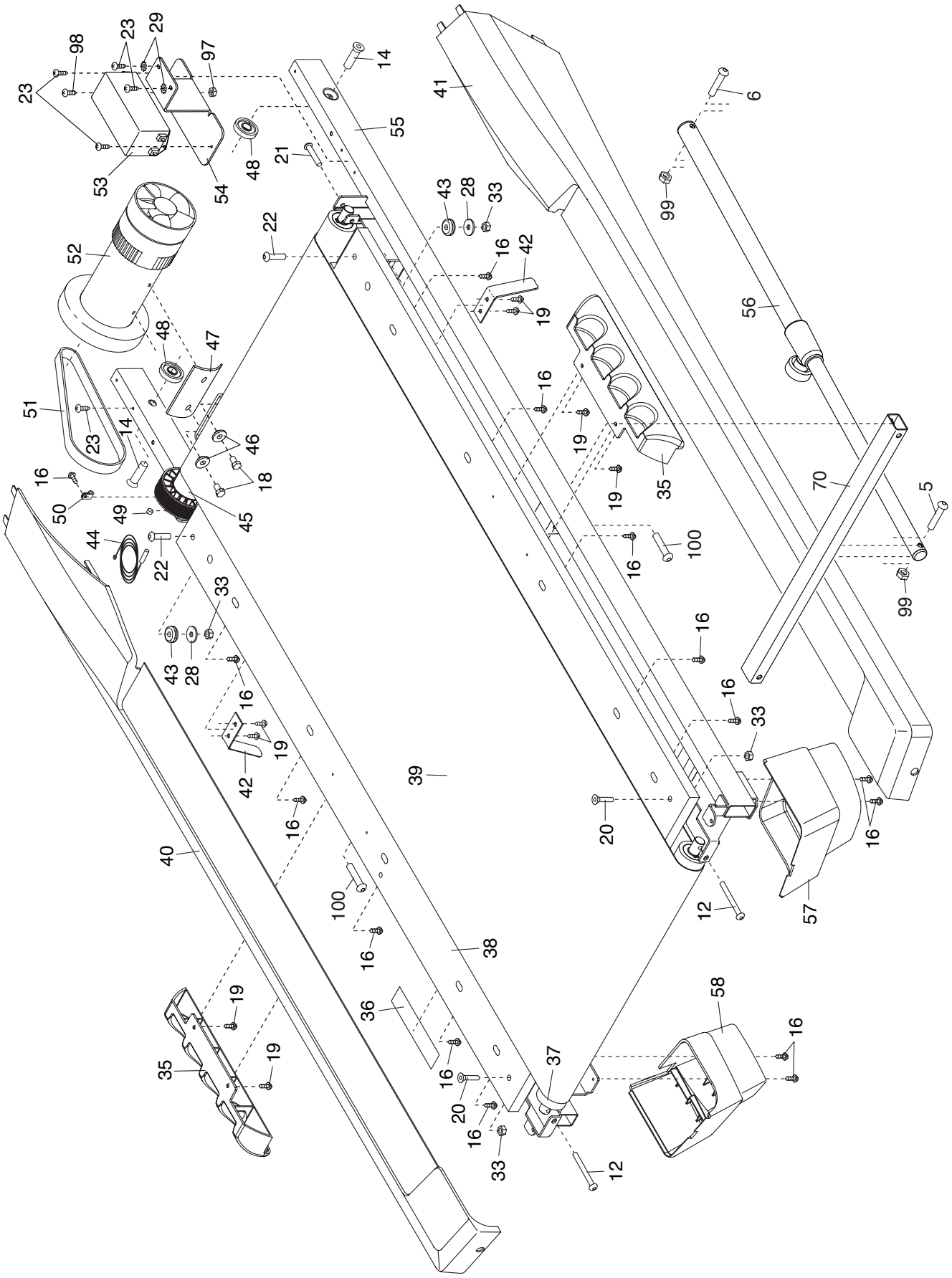
Nr	Ilość	Opis
1	32	Wkręt #8 x 3/4"
2	4	Wkręt #8 x 3/4"
3	6	Śruba 5/16" x 1"
4	4	Wkręt 1/4" x 1/2"
5	1	Śruba M8 x 45mm
6	1	Śruba M8 x 50mm
7	6	Podkładka odginana 3/8"
8	4	Podkładka odginana 1/4"
9	6	Podkładka odginana 5/16"
10	2	Nakrętka 3/8"
11	6	Wkręt 3/8" x 3 1/2"
12	2	Śruba krążka koła pasowego luźnego 1/4"
13	2	Śruba 3/8" x 1 1/8"
14	2	Śruba 1/2" x 2 1/4"
15	4	Wkręt #8 x 1"
16	15	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"
17	2	Śruba 3/8" x 1 3/4"
18	2	Wkręt silnika napędowego 1/4"
19	8	Wkręt #8 x 7/16"
20	2	Śruba 5/16" x 1 1/4"
21	1	Wkręt 1/4" x 2"
22	2	Śruba 5/16" x 1 3/4"
23	8	Wkręt #8 x 1/2"
24	2	Wkręt uziemiający #8 x 1/2"
25	2	Wkręt z łbem stożkowym #8 x 1/2"
26	2	Wkręt 3/8" x 2 1/2"
27	8	Wkręt samogwintujący #8 x 1"
28	2	Podkładka 5/16"
29	5	Podkładka odginana #8
30	2	Przeciwnakrętka 1/2"
31	3	Zacisk pokrywy
32	4	Przeciwnakrętka 3/8"
33	4	Przeciwnakrętka 5/16"
34	2	Nakrętka klatkowa 5/16"
35	2	Amortyzator platformy
36	1	Nalepka ostrzegawcza
37	1	Krążek koła pasowego luźnego
38	1	Platforma bieżni
39	1	Pas bieżni
40	1	Szyna podstawy lewa
41	1	Szyna podstawy prawa
42	2	Prowadnica pasa
43	2	Gumowy izolator
44	1	Przekaźnik
45	1	Wałek/Koło pasowe napędowe
46	2	Tuleja silnika
47	1	Izolacja silnika
48	2	Rozpórka ramy
49	1	Magnes
50	1	Zacisk przekaźnika
51	1	Pas silnika napędowego
52	1	Silnik napędowy
53	1	Filtr
54	1	Uchwyt filtra
55	1	Rama
56	1	Zatrzask zamykający
57	1	Stopka tylna prawa
58	1	Stopka tylna lewa
59	1	Pokrywa silnika
60	1	Przycisk pokrywy
61	2	Rozpórka ramy pochylni
62	1	Rama pochylni
63	1	Silnik pochylni
64	2	Rozpórka silnika pochylni
65	1	Sterownik
66	1	Wspornik modułu elektronicznego
67	1	Obudowa silnika
68	1	Wyłącznik
69	1	Kabel zasilający
70	1	Poprzeczka zatrzasku
71	3	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
72	1	Gniazdo
73	1	Płyta obudowy silnika
74	1	Lewa poręcz
75	1	Prawa poręcz
76	2	Zaślepka poręczy
77	1	Przewód wspornika
78	1	Wspornik lewy
79	1	Wspornik prawy
80	1	Poprzeczka
81	4	Zaślepka podstawy
82	2	Nalepka ostrzegawcza
83	1	Przelotka do przewodów
84	2	Rozpórka podkładki podstawy
85	4	Podkładka podstawy
86	1	Podstawa
87	2	Kółko
88	1	Klucz/zacisk
89	1	Zacisk do kabli
90	1	Konsola
91	1	Rama konsoli
92	1	Przewód uziomowy konsoli
93	2	Klamra konsoli
94	1	Lewa podstawka
95	1	Prawa podstawka
96	1	Podstawa konsoli

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
97	1	Nakrętka #8	100	2	Wkręt 1/4" x 1 3/4"
98	1	Wkręt #8 x 3/4"	*	–	Podręcznik użytkownika
99	2	Nakrętka M8			

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

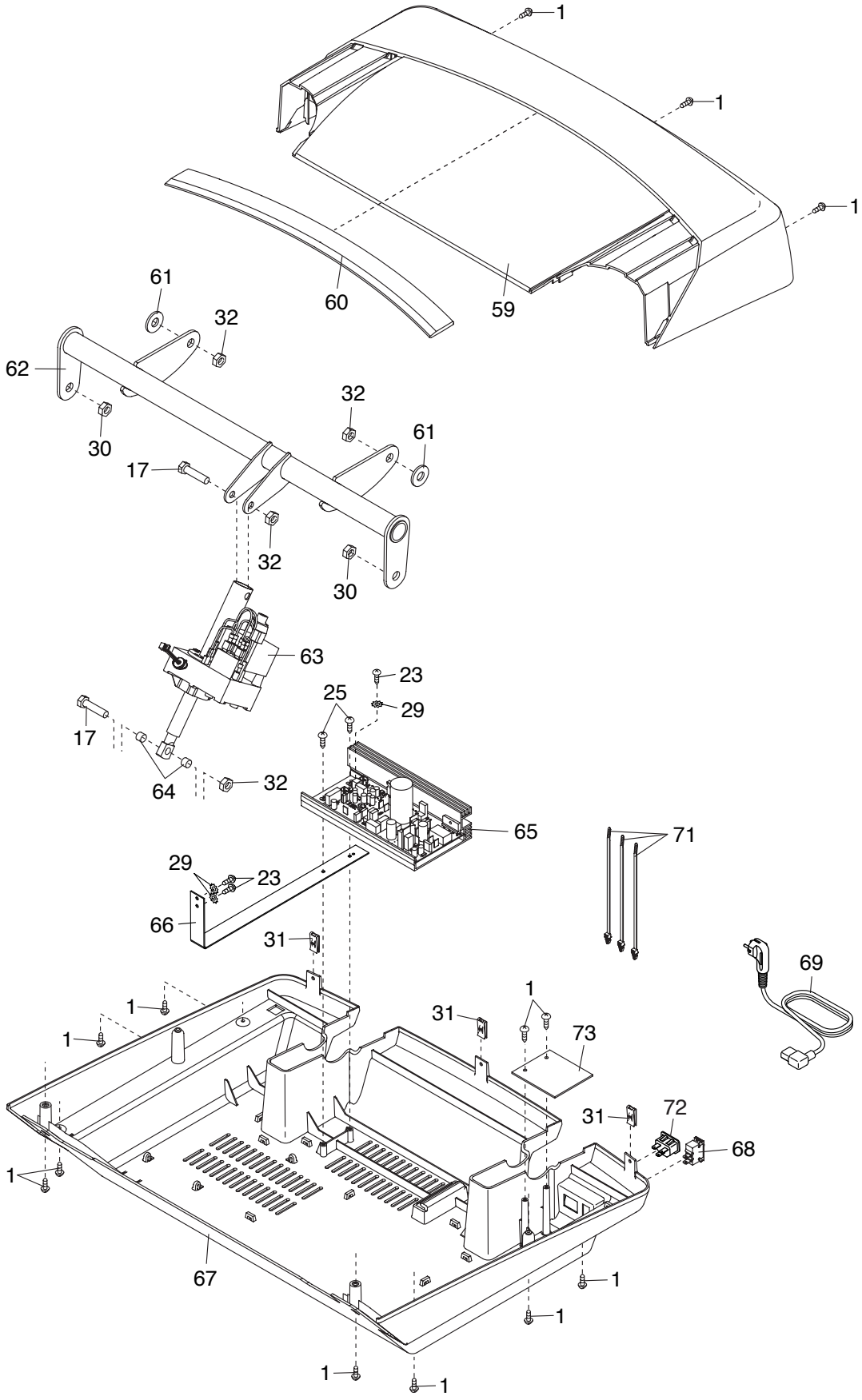
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu PETL80913.0 R0513A



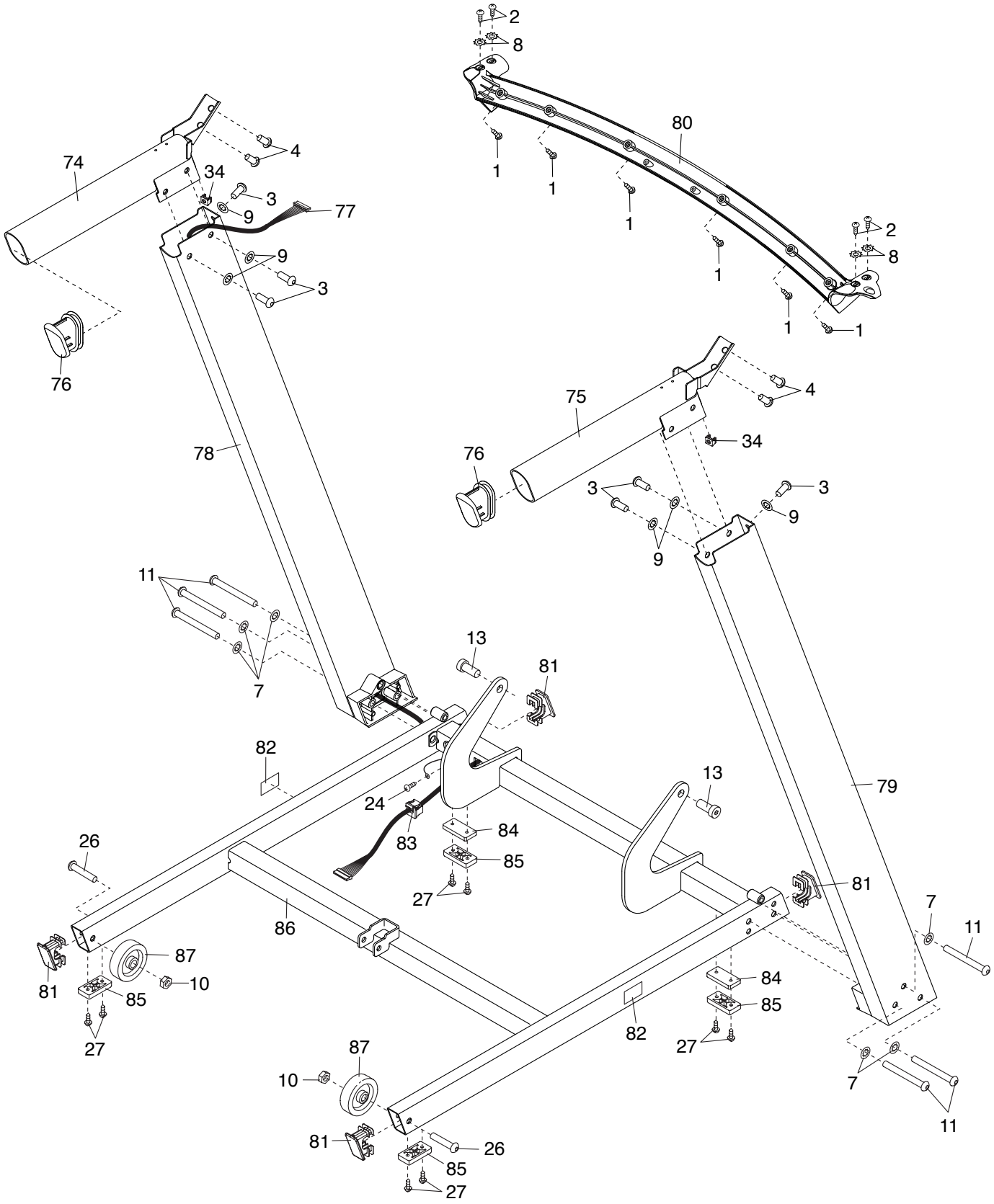
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

Nr modelu PETL80913.0 R0513A



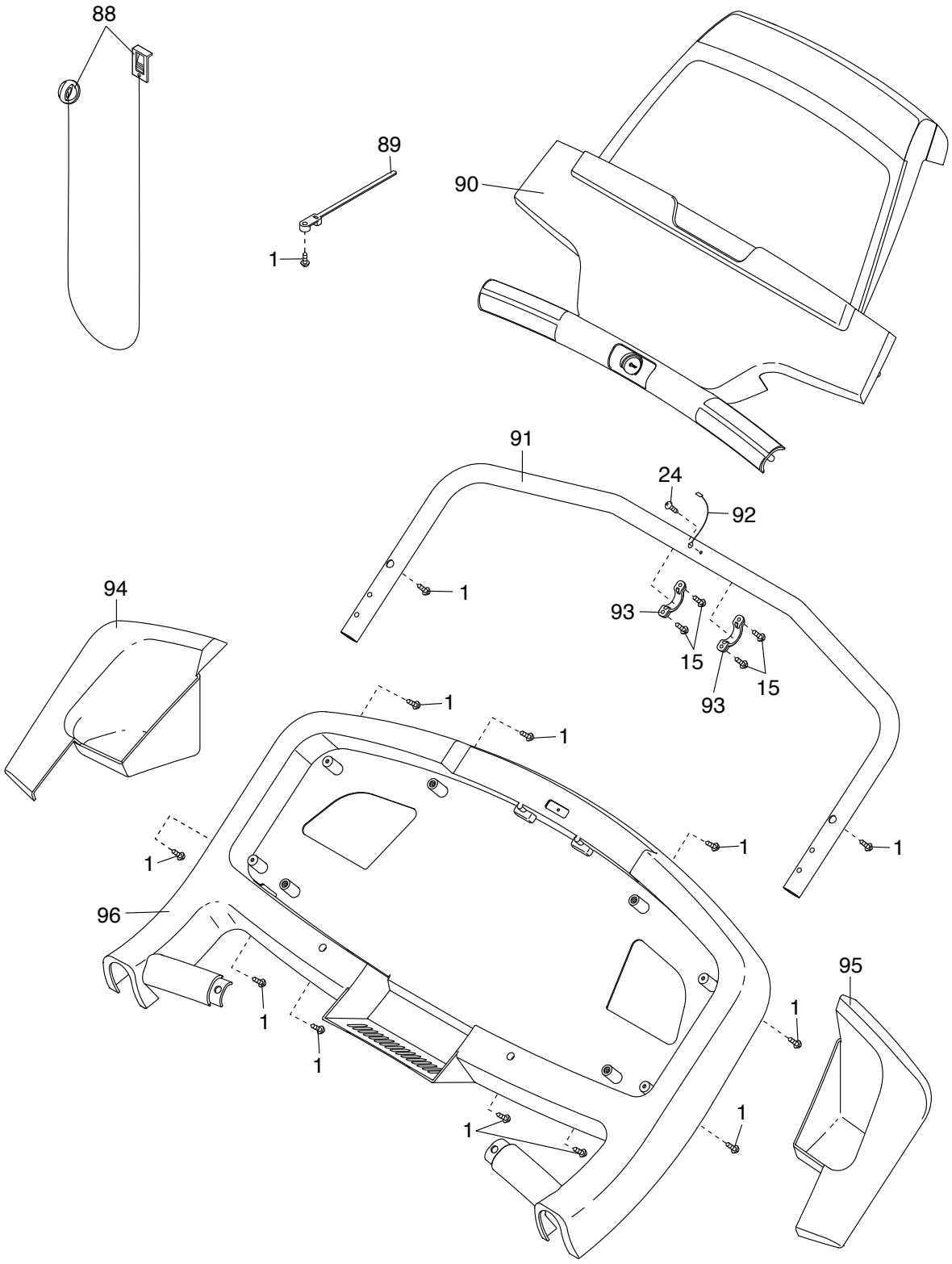
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C

Nr modelu PETL80913.0 R0513A



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY D

Nr modelu PETL80913.0 R0513A



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

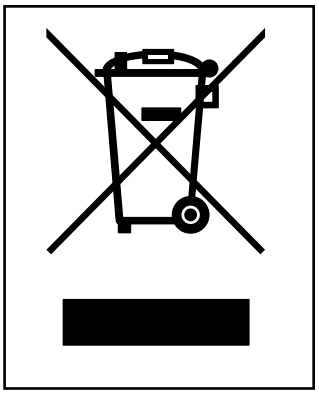
Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.



Część nr 344661 R0513A

Wydrukowano w Chinach © 2013 ICON IP, Inc.